AEROBICRAUM 1

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
8.30-9.15 Step-Fatburner A	8.30-9.15 WS-Gymnastik A			8.30-9.15 WS-Gymnastik Reha, A		
9.15-10.15 Bauch-Beine-Po+ A	9.15-10.15 Step-Fun M, F	9.00-10.00 Bauch-Beine-Po+ A	9.00-10.00 Bodystyling A	9.15-10.00 WS-Gymnastik Reha, A	9.30-10.15 Gymnastikzirkel Reha, A	
10.15-11.15 Faszientraining A	10.15-11.00 WS-Gymnastik Reha, A	10.00-10.15 Bauchkiller A	10.00-10.15 Bauchkiller A	10.00-11.00 Bauch-Beine-Po+ A		10.00-11.00 Bauch-Beine-Po A
		10.15-10.30 Balance Stretch A	10.15-11.00 WS-Gymnastik Reha, A			11.00-12.00 Kurs nach Aushang A
		10.45-11.30 WS-Gymnastik Reha, A			15.30-16.30 Bauch-Beine-Po+ A	
				16.00-17.30 Hip-Hop 7-11 Jahre ★	16.30-17.15 Kurs nach Aushang A	
17.30-18.30 Tabata A	17.30-18.15 deepWORK A	17.30-18.30 Bauch-Beine-Po A	17.30-18.30 Bodystyling A	17.30-18.15 Bauch-Beine-Po A		
18.30-19.15 Bauch-Beine-Po A	18.15-19.15 Muscle Power A	18.30-19.30 Tabata A	18.30-19.30 Step A, M	18.15-19.00 Step-Fatburner A		
19.15-20.15 Strong by Zumba A	19.15-20.15 Pilates A	19.30-20.15 WS-Gymnastik Reha, A		19.00-19.45 Faszientraining A		
20.15-21.00 WS-Gymnastik Reha, A	20.15-21.00 Zirkeltraining Reha, A		20.00-21.00 Hip-Hop für Erwachsene			

AEROBICRAUM 2

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
	8.30-9.15 WS-Sitzgymnastik Reha, A	8.30-9.45 Hatha Yoga (Liste) A	8.45-9.30 Zirkeltraining A Geräteraum			
	9.15-10.00 Zirkeltraining A Geräteraum		8.45-9.30 WS-Sitzgymnastik Reha, A			
	9.15-10.15 Pilates E, A		9.30-10.15 WS-Sitzgymnastik Reha, A			10.00-11.30 Asia-Fitness nach Aushang
	10.15-11.00 WS-Sitzgymnastik Reha, A	10.00-10.45 WS-Sitzgymnastik Reha, A	10.15-11.15 Pilates A			
17.30-18.45 Hatha Yoga (Liste) A			17.45-18.30 WS-Gymnastik Reha, A			
19.00-20.15 Pilates (Liste) A	18.30-19.35 Hatha Yoga (Liste) A		18.30-19.15 WS-Gymnastik Reha, A			
			19.30-21.00 Vinyasa Flow Yoga (Liste) A			

INDOOR CYCLING

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
		9.00-10.00 Intervall A		9.00-10.00 Intervall A		
18.45-19.45 Fatburner A	18.30-19.30 Fatburner A		18.15-19.15 Easy Go A			
	19.30-20.30 Easy Go Dezember – Februar		19.15-20.15 Fatburner A			

Reha

★ Für Kinder

E = Einsteiger | A = Alle | M = Mittelstufe | F = Fortgeschrittene | Indoor Cycling